HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI FLEKSIBILITAS TOGOK DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2014

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

SUPRIYATI
13.1.01.09.0448P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

Skripsi oleh:

SUPRIYATI
NPM: 09.1.01.09.0448P

Judul:

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI FLEKSIBILITAS TOGOK DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2014

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: 18 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0725018205

Skripsi oleh:

SUPRIYATI
NPM: 09.1.01.09.0448P

Judul:

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI FLEKSIBILITAS TOGOK DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2014

Telah dipertahankan di depan Panitia Sidang/Ujian Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal : 18 Mei 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sacaya, M.Pd. (.....)
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. (.....)
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd. (.....)

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN: 0716046202

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI FLEKSIBILITAS TOGOK DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2014

SUPRIYATI
13.1.01.09.0448P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

SUPRIYATI NPM. 13.1.01.09.0448P, Skripsi. Hubungan Panjang Tungkai Fleksibilitas Togok dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Sraddle* pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2014. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**,** Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. (2) Hubungan antara fleksibilitas togok dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. (3) Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. (4) Hubungan antara panjang tungkai, fleksibilitas togok dan power otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2014, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes panjang tungkai dengan *antropometer*, flksibilitas togok menggunakan *sit and rest* dan untuk tes power otot tungkai dengan *vertical jump*, dan untuk tes kemampuan lompat tinggi dengan lompat tinggi gaya *straddle.* Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS.*

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk panjang tungkai yaitu sebesar 0,525, untuk fleksibilitas togok yaitu sebesar 0,878 dan power otot tungkai yaitu sebesar 0,958. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,962, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, fleksibilitas togok dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri.

Simpulan penelitian: Ada hubungan antara panjang tungkai, fleksibilitas togok dan power otot tungkai dengan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri. Saran yang dapat disampaikan adalah 1) Upaya peningkatan prestasi lompat tinggi gaya *straddle* hendaknya dilakukan latihan khususnya latihan peningkatan power otot tungkai dan memanfaatkan panjang tungkai dan fleksibilitas togok yang dimiliki dan juga menguasai teknik

lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar sehingga kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* lebih baik. 2) Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang mendukung prestasi lompat tinggi gaya *straddle.*

Kata kunci : Panjang Tungkai, Fleksibilitas Togok, Power Otot Tungkai, Lompat Tinggi Gaya *Sraddle*

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan gerak fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, dalam pendidikan jasmani diajarkan, peserta didik harus melakukan dengan gerakan fisik sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terangkum dalam permainan dan olahraga yang wajib diberikan pada peserta didik siswa putra SMA seperti siswa putra SMK PGRI 4 Kediri. atletik wajib diajarkan kepada siswa sekolah, karena gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir sebagian besar terdapat pada cabang olahraga lainya. Melalui pembelajaran atletik diharapkan dapat mendukung gerakan atau ketrampilan cabang olahraga lainnya. Nomor-nomor cabang olahraga atletik yang wajib diajarkan bagi siswa putra SMK PGRI 4 Kediri meliputi nomor lari, lompat dan lempar.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan bagi peserta didik. Membelajarkan lompat tinggi bagi peserta didik kelas harus disesuaikan dengan karakteristiknya baik fisiologis, psikologis dan sosial. Namun dalam sub pokok bahasan atletik khususnya materi gerak dasar lompat tinggi, masih banyak siswa yang belum maksimal dalam hasil belajarnya seperti siswa hanya mampu melompat tanpa memperhatikan kecepatan lari, tolakan dan pada saat diatas mistar serta posisi mendarat.

Pencapaian prestasi lompat tinggi gaya *straddle* secara maksimal tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik. M.Sajoto (1995:8) menyatakan "kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi".

Adapun aspek kondisi fisik untuk lompat tinggi gaya *straddle* meliputi panjang tungkai dapat berpengaruh terhadap hasil awalan pada saat berlari atau pada saat melakukan awalan, fleksibilitas togok berpegaruh pada saat berada diudara dan melewati mistas badan dapat secara lentur dapat digerakkan seperti apapun agar tidak menyentuh mistar dan power otot tungkai akan berfungsi pada saat melakukan tolakan lompat jauh. Pada saat gerakan menumpu atau menolak, otot-otot tungkai harus dikerahkan dengan kuat dan cepat agar

dapat melompat setinggi mungkin, sehingga mampu menghasilkan lompatan yang jauh. Sedangkan keserasian gerak awalan dan kekuatan tolakan sangat bergantung dari tekniknya. Apabila keduanya dapat dilakukan dilakukan dengan teknik yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula.

Berdasarkan uraian diatas diduga panjang tungkai, fleksibilitas togok dan power otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat tinggi seperti : keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran panjang tungkai, fleksibilitas togok dan power otot tungkai dengan kemamuan lompat tinggi gaya *straddle.*

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti ingin membuktikan tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. Adapun judul penelitian ini adalah Hubungan Panjang Tungkai Fleksibilitas Togok Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2014.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bbentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka. Pernyataan kualitatif merupakan data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung dilapangan.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan yang dituliskan diatas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara panjang tungkai sebesar 0,525 dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.
2. Ada hubungan antara fleksibilitas togok sebesar 0,878 dengan kemampuan lompat

tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.

3. Ada hubungan antara power otot tungkai sebesar 0,958 dengan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.
4. Ada hubungan antara panjang tungkai, fleksibilitas togok dan power otot tungkai sebesar 0,962 dengan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa putra SMK 4 PGRI Kediri tahun 2014.

D. Daftar Pustaka

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka. Barry L. Johnson dan Jack K. Nelson 1986. *Practical Measurement For Evaluation Pysical Education.* Minesota USA: Publishing Company.

Gunter Bernhard. 1993. *Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit* dan *Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.

H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

Imam Hidayat. 2003. *Biomeknaika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. Bandung: Program Pasca Sarjana UPI.

Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa. BE. Handoko. Bandung: Pioner Jaya.

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I*. Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

KONI. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.

Mochamad Djumidar A. Widya. 2005. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan* Modifikasi *Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Sarwono dan Ismaryati. 1999. *Laporan Penelitian Aplikasi Penelitian Energi Elastik* Otot *Pada Pengukuran Power Otot Tungkai*. Surakarta: FKIP UNS Press.

Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Soenaryo Basoeki. 1996. *Atletik III*. Surakarta: UNS Press.

Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Sudjana. 1994. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 1999/2000. *Atletik*.